

Inventar-Nr.: 12972

Thomas Steffens ■ Martin Grüning

**RUNNER'S**  
WORLD

**RUNNER'S WORLD:**  
**LAUFTRAINER**  
**5 BIS 10 KILOMETER**

*Die besten Trainingsprogramme*

**ROWOHLT TASCHENBUCH VERLAG**

# Inhalt

## TEIL I TRAININGSGRUNDLAGEN

### EINLEITUNG

Richtiges Training  
lässt sich erlernen 9

### KAPITEL 1

So schaffen Sie  
5 Kilometer 11

Durchkommen  
oder außer Puste sein? 11

Das Ziel 11

Der Plan 14

Die Intensität 16

### KAPITEL 2

Wettkampffieber 21

Die direkte Vorbereitung 21

Der Wettkampftag 24

Die Wettkampfernährung 25

### KAPITEL 3

Schwellentraining 29

Die Laktatschwelle 30

Schwellenprogramme 32

### KAPITEL 4

Bahntraining 37

Intervalltraining 37

Trainingsbeispiele 40

### KAPITEL 5

Das optimale Training 43

Das 10-Minuten-Training 43

Das 20-Minuten-Training 44

Das 30-Minuten-Training 45

Das 40-Minuten-Training 45

Das 50-Minuten-Training 46

Das 60-Minuten-Training 46

Das 90-Minuten-Training 47

### KAPITEL 6

Powertraining 49

Sieben Trainingspartner,  
sieben Trainingsprogramme 49

Training auf dem Laufband 53

Bergauf-Training 57

### KAPITEL 7

Wintertrainingsprogramme  
61

### KAPITEL 8

Der Puls als Trainer 67

Herzfrequenz und Belastungs-  
intensität 67

Der Puls bestimmt das Tempo 68

Die richtige Herzfrequenz 68

Der Maximalpuls als Grundlage 68

Dauerlauf ist nicht gleich

Dauerlauf 69

Regenerativer oder langer

Dauerlauf 69

Lockerer Dauerlauf 69

Tempodauerlauf 70  
Extensive Tempoläufe 70  
Intensive Tempoläufe 71

KAPITEL 9  
Das Richtige essen 73

KAPITEL 10  
Typische Laufbeschwerden  
75  
Wenn das Knie schmerzt 75  
Die beiden häufigsten Knie-  
probleme 76  
Wenn die Achillessehne schmerzt  
77

KAPITEL 11  
Wettkampfschuhe 81  
Technologie: Das bietet der Wett-  
kampfschuh 81

KAPITEL 12  
Ohne Regeneration keine  
Leistungssteigerung 83

KAPITEL 13  
Regeneration speziell:  
Die Fußmassage 85

## TEIL II TRAININGSPLÄNE

### EINLEITUNG

Auf die Dosis kommt es an  
88

5-Kilometer-Trainingspläne  
94

1. Absolute Anfänger 94
2. Einsteiger 97
3. Sportliche Einsteiger 99
4. Freizeitläufer 101
5. Engagierte Läufer 107
6. Ambitionierte Läufer 113
7. Eliteläufer 118

10-Kilometer-Trainingspläne  
125

1. Einsteiger 125
2. Engagierte Läufer 134
3. Ambitionierte Läufer 145
4. Eliteläufer 152
5. In 100 Tagen zur 10-Kilometer-  
Bestzeit 160
  - a) Wettkampfeinsteiger 160
  - b) Erfahrene Wettkämpfer 163
  - c) Professionelle Wettkämpfer 166

Anhang 170

Glossar 170

Die Autoren 172

Bildnachweis 173